Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

iradiantă, ea nu afectează doar păcătosul ci şi pe cei din jurul său. Ba mai mult, păcatul Îl afectează în modul cel mai direct şi mai dureros pe Dumnezeu.

Durerea pricinuită de păcat păcatosului însuşi este una, hai să-i zicem, normală. Ea ține de legea cauzei şi a efectului. O cauză generează efecte. Păcatul generează durere. Paradoxul este că, uneori, păcatul pare a genera plăcere, nu durere. Asta se întâmplă din cauza alterării simțului moral, din cauza anestezierii conştiinței. Te cuprinde o stare de bine ca aceea resimțită de cei care îngheață şi care, înainte de a muri înghețați, au o copleşitoare stare de bine.

Durerea iradiată dinspre păcătos spre cei din jur este una perfidă. Ea se manifestă pe mai multe paliere. Mai întâi este durerea directă pe care păcatul săvârşit de mine o pricinuieşte semenului meu. Orice atentat la bunurile, persoana sau reputația semenului îi pricinuieşte acestuia durere. Apoi este durerea pe care starea păcătosului, durerea pe care el însuşi o resimte, se răsfrînge asupra celor care îl iubesc pe păcătos. Durerea unui părinte pentru copilul său, durerea unui copil pentru părinții săi, durerea unui frate pentru frații săi...

Dar cea mai atroce durere este aceea pe care păcatul o pricinuieşte lui Dumnezeu. Un Dumnezeu sfânt care nu poate suporta păcatul, un Dumnezeu milos care nu poate vedea durerea păcătosului, un Dumnezeu atotştiutor care cunoaşte soarta păcătosului. Este ca durerea unui părinte care-şi veghează pe patul de spital copilul bolnav de leucemie în ultimele sale clipe de viață. Fiindcă păcatul înseamnă moarte.

Din fericire, dacă păcătosul îşi merită durerea, dacă cei din jurul său nu pot decât să suporte împreună cu cel păcătos durerea generată de păcat, Dumnezeu are o soluție neaşteptată pentru logica umană. Dumnezeu devine El Însuşi *Om al Durerii* şi astfel păcătosul are o şansă de a scăpa de păcat şi implicit de durerea generată de acesta. Dumnezeu a trimis în lume pe Fiul Său şi Acesta a luat asupra Sa toate păcatele oamenilor, implicit a suportat toată durerea lumii, pentru ca, în felul acesta păcătosul să poată fi eliberat.

Când apostolul Pavel spune că: *Hristos, Paştele noastre, a fost jertfit*, 1 Corinteni7,7 u.p., el spune că Dumnezeu a decis să devină El *Om al Durerii*, alegând să moară ca jertfă pentru păcat, ca în felul acesta să ofere oamenilor copleşiți de durerea păcatului şansa vieții veşnice. Este minunea mântuirii, gândită de inima plină de iubire şi lovită de durere a unui Tată Atotputernic, Tată care are nu doar puterea să creeze, aşa cum a făcut atunci când l-a făcut cu propriile mâini pe Adam, dar are şi puterea să re-creeze, aşa cum face atunci când acordă iertare unui păcătos pocăit. Şi aceasta fiindcă El, Dumnezeu, a devenit *Om al Durerii, Jertfă, Mare Preot, Mântuitor* şi *Judecător* milos.

Atunci când creştinii se salută cu anunțul încurajator *Hristos a înviat* ei ar trebui să fie plini de bucuria salvării din păcat, fiindcă învierea lui Isus Hristos este garanția că ei, păcătoşii, pot scăpa de durerea generată de păcat, fiincă Dumnezeu le iartă păcatele.

Paştele n-ar trebui să fie un prilej de îmbulzeală la cumpărături, de ospețe pantagruelice, de minivacanțe sau de orice altceva. Cumpărăturile sunt necesare, mâncarea este vitală, vacanțele sunt de dorit, dar Paştele este altceva. Paştele trebuie să fie sărbătoarea eliberării de durere. *Omul Durerii* ne oferă această sărbătoare!

-sfârşit-

O floare în grădina Domnului

Lingurar Mariana Veronica

Din cauza acestor mari probleme din casă, în anul 2001 am încercat cu Ion să ne ducem la o consiliere cu păstorul biserici de unde făceam parte, pentru a se ruga pentru problema noastră şi a ne da nişte sfaturi, deoarece nu ştiam ce să mai facem şi încotro s-o mai luăm. Din cauza problemelor nici credința noastră nu era așa de tare şi tot Îl întrebam pe Dumnezeu de ce așa, ce se întâmplă, ce să facem că nu mai suportăm, încotro să o luăm.

Am vrut la un momendat să plecăm cu chirie dar recunosc că eu nu prea am fost de acord deoarece mă simțeam responsabilă de viața bunicii şi vream să îi fiu recunoscătoare că m-a crescut atunci când eram mică şi că fără ea aş fi fost cine ştie prin ce orfelinat sau prin ce colț al țării cu cine ştie ce bărbat. O iubeam așa cum era. Chiar cu atâta răutate pentru soț şi relația pe care o avem, nu am vrut să plec şi s-o las la greu şi la boală, la bătrânețe. Mi-era frică de pedeapsa Domnului s-o las singură şi trebuia să sufăr încontinuare.

Îmi era greu pentru că eram între iubirea de mamă şi iubirea de soț. Nu puteam să renunț la nici unul. Aş fi vrut să fie bine cu amândoi şi sufeream foarte mult. Eram între ei doi: ea nu-l vrea, dar nici el din cauza problemelor nu o dorea prin preajmă. Nu se înțelegeau şi toate bobârnacele eu le primeam din partea la amândoi.

Şi ne-am hotărât să mergem la păstor să vedem ce avem de făcut. Trebuia să intervină Dumnezeu în casă, ca să calmeze spiritele pentru că nu se mai putea. Am mers de 3 ori la păstorul bisericii de unde făceam parte şi nu a venit la întâlnire, iar a 3-a oară ne-a luat brusc, ceea ce pe mine m-a decepționat, spunându-mi "Ce, vrei să divorțezi?", nefiind vorba de așa ceva. Noi îi spusesem că dorim o oră de consiliere pastorală într-o problemă de familie, el așa a văzut problema, scurt, doar prin divorț. Probabil, în opinia sa, numai divorțul e o problemă de familie.

Am renunțat să mai vorbim cu el, încercând, în timp, să căutăm alt pastor care să fie dispus să ne asculte, să se roage pentru noi şi să ne dea un sfat conform Bibliei, din punct de vedere al lui, ca om a lui Dumnezeu, cu puterea şi cu înțelepciunea care i-o dă Domnul în lumina cuvântului divin.

În cele din urmă, ne-am spus că dacă nu ne ascultă nici următorul pastor, noi nu ne mai ducem la biserică pentru că ne ducem degeaba, pentru că pe noi nu ne ascultă Dumnezeu, iar pastorii nu sunt oameni ai lui Dumnezeu şi vorbesc apă de ploaie la amvon.

Credeam că nu este nici o scăpare şi nici o soluție în disperarea noastră de atunci, dar mulțumesc lui Dumnezeu că l-a scos în cele din urmă pe fratele pastor Ioan Ceuță. Dânsul a acceptat consilierea şi, împreună cu sora Mili, am stat la consiliere într-o miercuri după amiază, de la ora 17 până la ora 20.30, trecând 3 ore jumătate, nu doar o oră cum stabilisem.

În cele din urmă Dumnezeu, prin fratele Marinel, a dat un verdict sau o rezolvare a problemei, iar Domnul ne-a spus că dacă am spus adevărul în 2 săptămâni El va face o schimbare în casă, iar în 6 luni va aduce eliberare, pace şi liniște la noi în casă, şi mulțumim Domnului că așa a şi fost.

În 2 săptămâni bunica s-a internat în spital cu probleme la fiere, fiind de un an şi ceva operată dar tocmai atunci a început să nu fie bine cu fierea, căci până atunci a fost ok. Iar situația sănătății ei mergea de atunci din rău în mai rău, din spital în spital, până la 6 luni, când, pe 1 martie 2002 bunica a decedat şi Domnul a adus eliberarea promisă exact la 6 luni de la consiliere, iar de atunci e pace, liniște, e un colț de rai şi e Dumnezeu la cârma casei, vieții şi familiei noastre. Trăim o adevărată viață creştină şi o adevărată dedicare pentru Dumnezeu, o adevărată părtăşie familiar, ceea ce nu puteam avea şi înainte cu bunica în casă.

În 2002, după ce ne-am liniştit cu problemele prin care am trecut, Domnul ne-a chemat, tot prin fratele Marinel, în lucrarea Sa, pentru a ne ocupa de persoanele cu dizabilități din punct de vedere spiritual, având şi ei nevoie de o părtăşie specială în biserică. Trebuia să se ocupe cineva din mijlocul lor care le cunoştea problemele şi nevoile. De abia atunci am realizat de ce Domnul mă trecea prin atâtea greutăți în familie, pentru că lucrarea cu persoanele cu dizabilități e o lucrare grea, care necesită multă răbdare cu ei şi nouă ne-a trebuit multă răbdare cu bunica ca să reuşim să trecem prin tot calvarul fără să păcătuim grav, adică s-o batem sau s-o jignim, sau să-i vorbim urât, tăceam şi înghițeam totul şi sufeream şi ne rugam în tăcere de cele mai multe ori. Strigam la Domnul cu speranța că odată şi odată totul se va rezolva şi vom scăpa şi noi din tot acel chin.

În 2003 Domnul a găsit cu cale să ne pregătească pentru lucrarea Sa mult mai mult prin ordinarea în slujba de păstor a soțului şi a ne ocupa în continuare de această lucrare prin a deschide o biserică pentru aceste persoane cu dizabilități în cadrul Adunărilor lui Dumnezeu din România fiind de atunci pastor asistent în biserica Harul din Bucuresti. Tot de atunci Domnul ne-a pus pe inimă să deschidem o fundație pentru aceste persoane, o biserică susținută îndeosebi de persoane dedicate lucrării şi cu dragoste pentru semenii lor în suferință.

>>> continuare în pagina 17

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Evanghelia neterminată?

Moț Florian

Dumnezeu nu lasa niciodata lucrurile bune neterminate. Planurile lui Dumnezeu nu cunosc nici graba, nici întârziere, si nu se va putea spune niciodata ca Dumnezeu nu a mai vrut, nu a mai putut, sau ca a uitat sa împlineasca fagaduintele Lui fata de noi. …

Totuşi, atunci când vorbim de binele şi fericirea noastră veşnică, Dumnezeu Se va onora de promisiunile Sale. El nu va lăsa opera Lui neterminată. Nu va spune amin, înainte de a scrie şi ultimele rânduri. Nimic din ce se poate face pentru noi nu este trecut cu vederea.

Mai sunt multe alte lucruri, pe care le-a făcut Isus, care, dacă s-ar fi scris cu de-amănuntul, cred că nici chiar în lumea aceasta n-ar fi putut încape cărțile care s-ar fi scris. Amin. **Ioan 21:25**

Când a luat Isus oțetul, a zis: "S-a sfârşit!" Apoi Şi-a plecat capul, şi Şi-a dat duhul. **Ioan 19:30**

Când citeşti ultimul verset al Evangheliei după Ioan, unde acesta a spus că faptele lui Isus nu ar fi putut fi scrise nici în toate cărțile din lumea aceasta, folosind bineînțeles o figură de stil, şi compari cu cele 21 de capitole ale scrierii sale, poți în mod natural să te întrebi de ce nu a încercat oare el să scrie mai mult. Multe biografii ale diverselor personaje istorice, mai mult sau mai puțin cunoscute, sunt mult mai vaste în întinderea lor decât Evanghelia lui Ioan. Oare a fost cumva apostolul forțat de împrejurări să scrie mai puțin decât şi-ar fi dorit şi neavând încotro, să facă această afirmație finală? Sau poate nu a crezut important să scrie ce a făcut Isus? Putem spune că Evanghelia lui Ioan este o Evanghelie neterminată?

În lumea noastră finită, multe lucrări, opere, proiecte au rămas

neterminate. Citim opere neterminate de Kafka şi nu avem un răspuns la întrebarea de ce nu le-a dus la bun sfârşit. Mulți dintre noi nu ştim că fiind un perfecționist şi neputând finisa operele sale literare, ar fi preferat să le ardă decât ca ele să fie publicate. Nu s-a întâmplat însă aşa şi iată că ele au văzut lumina tiparului, fără voia lui, după ce a decedat. Un alt autor celebru, Mark Twain, care a încântat copilăria multora dintre noi cu Aventurile lui Tom Swayer sau Huckleberry Finn, a lăsat şi el un roman neternimat - *The Mysterious Stranger – la care a lucrat peste 20 de ani.*

Probabil cel mai marcant exemplu al scriitorilor care nu şi-au terminat operele este prolificul autor italian Giovanni Papinni. Iată o listă cu scrierile neterminate: Giudizio universale (1957), La felicità dell'infelice (1956), La seconda nascita (1958), Diario (1962), Rapporto sugli uomini (1977), Dicționarul limbii spaniole, pe care l-a dus până la litera E. Remarcabilă este afirmația sa din romanul autobiografic Un om sfârşit: ***“Nu mai sunt nimic pentru că am vrut sa fiu totul.”***

J. S. Bach, la rândul lui, a întrerupt abrupt scrierea piesei muzicale “The Art of Fugue”– la contrapunctul XIV.

În domeniul construcțiilor, putem aminti celebra Sagrada Familia, din Barcelona a lui Antonio Gaudi, care, după 100 de ani, nu este încă total terminată. Ryugyong Hotel se dorea a fi cel mai înalt din lume, dar a rămas doar la faza incipientă. Terminată este totuşi marea catedrală din Koln, dar după 600 ani de construcție. Închei prin a aminti de anticul Turn Babel, care în ciuda unor încercări repetate de construcție, niciodată nu a fost ridicat.

Se poate înscrie şi Evanghelia lui Ioan printre acestea? Categoric nu!

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

Dacă reveniți la începutul articolului, veți mai găsi şi un alt verset biblic pe care l-am citat: Ioan 19:30. L-am ales special pentru a reliefa ceva special legat de versetul acesta. O cercetare atentă a Evangheliei ioanine, ne va face să observăm că aceasta este foarte bine structurată. Sunt 11 capitole care prezintă 7 minuni făcute de Isus, apoi 10 capitole care prezintă săptămâna patimilor. Pe tot parcursul scrierii se fac referiri la un ceas anume pe care îl aştepta Isus, la o lucrare pe care trebuie să o împlinească şi anume jertfirea Sa pentru a ierta păcatele omenirii. În contextul acesta apostolul Ioan aminteşte cuvintele Domnului Isus de pe cruce: *S-a isprăvit!* (care se poate traduce foarte bine şi cu *S-a împlinit*!). El este singurul dintre cei patru evanghelişti care scrie despre aceste cuvinte rostite de Mântuitorul.

Unul din motivele pentru care Ioan apostolul a conceput evanghelia sa în acest fel devine evident când înțelegem că în atenția autorului era să-L prezinte pe Domnul Isus ca Cel care avea să împlinească un plan special şi anume acela de a ne salva pe noi oamenii din păcat. De aceea apostolul nu îşi propune să prezinte viața Domnului în amănunt, ci să ne dovedească că Cel care este Fiul lui Dumnezeu ne iubeşte infinit şi pentru aceasta Şi-a dat viața pentru noi, după planul pe care L-a făcut cu Tatăl şi Duhul Sfânt.

S-a împlinit, cuvintele acestea nu fac decât să ne arate că Domnul a terminat lucrarea Sa de jertfire, a dus-o până la capăt. Ce mesaj de încurajare putem primi din aceste cuvinte! Nu L-a putut opri nimic pe Domnul Isus să împlinească planul de a ne mântui,

şi nici nu Se va opri din a face totul pentru noi ca să primim viața veşnică!

Dumnezeu nu lasă niciodată lucrurile bune neterminate. Planurile lui Dumnezeu nu cunosc nici grabă, nici întârziere, şi nu se va putea spune niciodată că Dumnezeu nu a mai vrut, nu a mai putut, sau că a uitat să împlinească făgăduințele Lui față de noi. Este adevărat că sunt locuri în Scriptură unde citim că Dumnezeu S-a oprit din a face ceva ce a promis, dar de fiecare dată lucrul acesta a fost condiționat de ascultarea sau neascultarea omului. De exemplu, când a spus că va nimici cetatea Ninive, datorită pocăinței locuitorilor cetății, El nu a mai făcut ceea ce Îşi propusese. Sau, în ciuda promisiunilor din Isaia 65 şi 66, care vizau şi poporul Israel, El nu le-a împlinit din cauza neascultării acestuia.

Totuşi, atunci când vorbim de binele şi fericirea noastră veşnică, Dumnezeu Se va onora de promisiunile Sale. El nu va lăsa opera Lui neterminată. Nu va spune amin, înainte de a scrie şi ultimele rânduri. Nimic din ce se poate face pentru noi nu este trecut cu vederea. Ca o încurajare în sensul acesta scrie şi apostolul Pavel: *Sunt încredințat că Acela care a început în voi această bună lucrare, o va isprăvi până în ziua lui Isus Hristos.* (Filipeni 1:6).

Vă invit să puneți toată nădejdea în Cel care întotdeauna Se ține de cuvânt şi care duce la îndeplinire promisiunile Sale. El nu lasă lucrarea pe care a început-o în dumneavoastră neterminată. AMIN!

Visul Dianei

Dintr-o dată se făcea că Diana se afla într-un oraş tainic, necunoscut si mergea pe o stradă cu case albe şi frumoase. Era însoțită de cineva. Observă că cele mai multe erau ruinate, la multe ferestre se vedeau pânje de păianjeni şi praful de pe ele completa aspectul neplăcut.

Contrariată, l-a întrebat pe însoțitorul ei, cum au putut stăpânii acestor case frumoase să le lase în paragină iar acesta i-a spus scurt: „N-a păzit nimeni la uşă". Apoi îî explică că oaspeți nedoriți au izbutit să intre în casă din cauza lipsei de veghere şi au alungat repede dinăuntru pe cei ce făceau locuința plăcută.

- Aş fi încântată dacă aş putea să păzesc o intrare.

- Trebuie să fii foarte atentă, deoarece cei care vor să intre sunt foarte şireți.

Diana se aşează în fața uşii pe care o supraveghea cu mare atenție. O femeie bună, pe care o cunoştea, pentru că adesea îi dăduse sfaturi înțelepte, se apropie şi Diana îi deschise repede uşa.

- Intră, iubită Conştiință, îi zise ea. Dacă eşti înăuntru, totul merge bine în casă.

Apoi veni Iubirea, elegantă şi frumoasă, dar care ținea ascunsă sub haină o mică ființă uşuratică, pe care Diana o consideră supăratoare.

- Dumneavoastră nu puteți intra aici, zise ea adresându-se persoanei ascunsă sub haină, căci vă cunosc, şi unde locuieşte „Iubirea de sine" nimic nu merge bine.

Diana salută apoi cu bucurie Munca şi Datoria care intrară ținându-se de braț şi alungară din casă pe Lenea şi Clevetirea. Diana se bucură de alungarea lor şi stătu strajă în continuare

- Plecați repede de aici, Răutate şi Mânie. Nu este loc pentru persoane de teapa voastră aici. O persoană foarte liniştită şi cu aspect blajin trecu surâzând, dar Diana observă că este însoțită.

- Dumneavoastră sunteți binevenită, Răbdare, dar nu împreună cu prietena.

Răbdarea se opri şi, întorcându-se către Diana, aşteptă explicația. Atunci se apropie o altă persoană, Prevederea, şi căută să-i explice că prietena sa, Slăbiciunea, nu îşi are locul în această casă. Interveni atunci şi Raşiunea, făcând-o să înțeleagă că pentru a trece peste multe greutăți şi obstacole, Răbdarea este bine venită, dar este nevoie şi de Energie, care nu poate sta alături cu Slăbiciunea.

Atunci Răbdarea s-a hotărât să intre singură.

Diana, foarte amărâtă din cauza acestei despărțiri, nu putu face altceva decât să se încline cu modestie în fața Smereniei.

Diana luă repede cunoştință de apariția unei persoane strălucitoare şi elegantă.

- Dumneavoastră sunteți foarte frumoasă, doamnă Uşurătate, zise Diana cu amabilitate, dar aveți în geantă ceva care răscoleşte patimile. Nu puteți intra, fiindcă aduceți Necuviința, care produce gâlceavă în casă.

Deodată, biata Diana fu asaltată cu violență de o adevărată vrăjitoare, Argumentarea, care, vorbind ca o moară stricată, susținea cu îndrăzneală că trebuie să fie primită neapărat, deoarece ea este primită în multe case bune şi că fără dânsa nimeni nu poate să-şi susțină dreptatea şi să discute de toate.

Diana, complet amețită de vijelia aceasta, rămase nehotărâtă un timp; profitând de aceasta, Dezordinea, Nepăsarea şi Minciuna se strecurară pe neobservate în casă. Deodată în casă se auzi un strigăt ca de luptă, ferestrele strălucitoare se acoperiră cu pânze de păianjen şi praf. Deodată se deschise uşa şi au fost aruncați afară Armonia, Bunăvoința şi Adevărul.

Diana se sperie. Cum să îndrepte lucrurile?

Diana chemă în ajutor Smerenia care aduse cu sine Iubirea de aproapele şi Dorința de bine, care făcură pe dușmanii păcii să plece vrând-nevrând din casă.

- Înțelegi tu acum de ce trebuie pusă pază la uşa casei? o întrebă însoțitorul ei. Diana se hotărâ să-i pună însoțitorului ei numeroase întrebări, când, deodată, casele începură să se clatine, totul devenind confuz, ea auzi vocea plină de dragoste a mamei.

- Ai dormit destul. Scoală-te repede, că altfel întârjâi

Diana observă că totul a fost un vis dar înțelese că inima ei este o casă, care nu trebuie decât să aibă gânduri bune şi sănatoase.

Cuvintele mamei adresate Dianei: „Ai să nu uităm că El ne-a promis că nu ne dă mai greu decât putem duce."

Trimisă de **Dinescu Emilia – Țiteşti (Argeş)**

Longevitatea

Între excepție și regulă?

(prima parte)

Dr. DANIELA ROBU, *MPH* –
Medic rezident – *Medicină de Familie,*
Director – *Departamentul Sănătate şi Temperanță*,
Conferința Oltenia & *ASEF*

Termenul de *"longeviv"* este relativ, fiind raportat pe parcursul timpului la media de viață a unei populații dintr-o locație. "Longeviv(ă)" este o persoană care trăieşte cu > 30% mai mult decât media celor din jur.

Moise scrie Psalmul 90, unde vorbeşte de durate ale vieții de 70, cel mult 80 de ani (dar el a trăit 120, în vreme ce fratele său Aaron, 123!). Până la potop au existat cca. 10 generații, care au trăit în medie 901ani / persoană. Există şi astăzi zone geografice ce abundă în centenari, dar care respectă cu strictețe, de generații, anumite principii de viețuire.

Zestrea genetică pentru procesul de îmbătrânire ar fi de **60-70%**, în vreme ce **modul de viață + mediul**, ar fi răspunzător de celelalte **30-40%**. **Longevitatea izolată** = cel mai adesea genetică, întâmplătoare, mai rar bazată pe un stil de viață foarte sănătos. **Longevitate populațională** = genetică + stil de viață sănătos de generații.

Oamenii de ştiință au reuşit să prelungească cu 30-50% durata vieții unor animale de laborator (cobai) prin introducerea în alimentația acestora a unor antioxidanți puternici, restricție calorică sau dietă cu superalimente (polen). Studii efectuate pe celule tumorale au demonstrat că aceste celule devin efectiv "nemuritoare", datorită unei enzime stimulate (telomeraza). Stimulând enzima se evită reducerea progresivă a telomerului (partea finală a cromozomilor) şi astfel procesul de îmbătrânire.

Este dovedit că am putea trăi şi acum, la început de secol XXI, aproximativ **120 de ani, DACĂ am respecta anumite principii simple**, măcar din tinerețe, dacă nu din copilărie!!!

Factori care contribuie la longevitate

Factorul genetic şi cultural; Anti-oxidanții endogeni şi aportul celor exogeni; Combaterea radicalilor liberi; Prestarea cu regularitate a unui exercițiu fizic eficient; Evitarea inducerii stărilor inflamatorii; Descoperirea precoce a unor maladii periculoase prin examene periodice la indicația medicului de familie; Menținerea valorilor tensionale, sub 140/90 mmHg, sau chiar la idealul de 120/80 mmHg; Evitarea variațiilor mari circadiene ale glicemiei; Reducerea aportului de sodiu alimentar; Menținerea în limite normale a greutății corporale; Evitarea fumatului, alcoolului, cafelei (practic a oricărui drog), a oricărui factor care ar creşte nejustificat metabolismul şi ar scădea durata de refacere prin somn; Asigurarea unui optim de somn; Consumul de lichide de măcar 2-2,5 l / zi; Menținerea creierului în activitate prin citit, poezie, filozofie, activitate psihică…; Descoperirea… "copilului interior", …

O sănătate perfectă nu o poţi mima, nu te poţi preface că o ai. Ori eşti sănătos, ori nu eşti!

Alte aspecte importante (dar nu "în cele din urmă"!)

Un bun control al stresului; A sta cât mai puțin posibil aproape de

sursele majore de radiații: TV, radio, telefon mobil, cuptor cu microunde, computer, zone miniere cu radiații, aparate radiologice, computer tomograf, RMN…; A căuta să trăim sau să petrecem cât mai mult timp în aer liber, departe de marile centre urbane poluate; Îngrijirea de propriul aspect exterior: piele, dinți, păr. Contează enorm pentru psihic, propria imagine de sine.

Este nevoie să avem grijă de maşina complexă (numită CORPUL UMAN) şi astfel ne vom putea bucura de buna sa funcționare!

Cum să ai o viață lungă şi sănătoasă

Doctorul **Norman W. Walker** a trăit şi s-a bucurat de o capacitate intelectuală deplină, până la vârsta de 116 ani. El a descoperit secretul vieții lungi şi creatoare.

Fiecare dintre noi poate avea o sănătate înfloritoare, cu condiția să trăiască într-o armonie perfectă cu natura, să respecte principiile sănătății şi să-şi dezvolte corpul printr-o alimentație corectă şi printr-o atitudine spirituală şi afectivă corespunzătoare.

Doctorul Walker a fost unul dintre cei mai renumiți medici

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

specialişti în probleme de nutriţie şi protecţia sănătăţii din Statele Unite. Cărţile sale au reprezentat un material preţios pentru mulţi medici, cercetători şi pentru toţi cei care popularizau ideea unei vieţi sănătoase. Astăzi, el este considerat pionierul stilului natural şi sănătos de alimentaţie, iar cele mai recente descoperiri în domeniul medicinei preventive confirmă descoperirile sale.

Într-o vreme când nu-ţi poţi permite „luxul" de a fi bolnav, astăzi, când preţurile medicamentelor şi tratamentelor sunt tot mai ridicate, ai nevoie să ştii cum trebuie să previi îmbolnăvirea.

Prin acest articol vei descoperi un stil de viaţă care te ajută să-ţi păstrezi sănătatea şi să cheltui mai puţini bani pentru tratarea bolilor. Ia-ţi timp să citeşti acest articol. Nu pentru cultura ta, ci pentru viaţa ta şi a familiei tale.

O modificare bruscă a stilului de viaţă, a obiceiurilor şi a deprinderilor cu care ne-am obişnuit de mulţi ani, poate avea şi urmări negative. O sănătate de fier nu se poate clădi de pe o zi pe alta.

Există anumite puteri tainice care îţi pot modifica şi îmbogăţi viaţa, pot dezvolta puterea spiritului, pot înnobila sufletul şi faptele tale.

Este imoprtant să învăţăm cum să ne păstrăm sănătatea la un nivel superior, cum să ne cunoaştem problemele şi scopul vieţii noastre şi cum să privim în viitor. Pentru aceasta, trebuie să fim conştienţi de starea de sănătate şi de condiţiile în care trăim.

Fiecare dintre noi va putea să se bucure de o sănătate de fier, atunci când va ajunge să creadă că acest lucru este posibil.

De ce este bine să fim sănătoşi?

O sănătate bună este baza bunei noastre dispoziţii, a unei mulţumiri generale şi a capacităţii de a ne bucura pe deplin de viaţă.

Adevărata sănătate ne umple cu o energie binefăcătoare, o claritate intelectuală obişnuită şi un entuziasm de neînvins. Scopul nostru în viaţă ar trebui să fie: să fim pe deplin sănătoşi, plini de entuziasm, de energie şi de vitalitate, stări care ne vor aduce fericire şi mulţumire deplină.

Liver W. Homes comenta, cu o uşoară ironie, referindu-se la obiceiurile de viaţă sănătoase, că *„anumite persoane caută să câştige cerul făcând din viaţa lor pământească un infern"*. În general, ani de-a rândul s-a dat impresia că obiceiurile de viaţă sănătoasă sunt plictisitoare, greu de practicat şi neatractive. Mulţi au impresia că, pentru a ajunge să practici un stil de viaţă sănătos, trebuie să respecţi o listă de „nu-uri" (interdicţii). Totuşi, din fericire, lucrurile nu stau astfel. A te ocupa de sănătate şi a dobândi obiceiuri sănătoase ar putea să devină cu adevărat un lucru plăcut şi recreativ. A adopta un stil de viaţă sănătos nu înseamnă a face din viaţa ta de pe pământ un infern, ci, dimpotrivă, contrariul. Adoptând principii de viaţă sănătoase, veţi avea cele mai mari beneficii.

-va urma-

...::: Anunţurile redacţiei :::... ...::: Anunţurile redacţiei :::... ...::: Anunţurile redacţiei :::...

Dragi prieteni din Bucureşti,

18 aprilie 2010. Nu ştiu în memoria câtor dintre noi va rămâne întipărită această dată, dar în mintea mea sigur va rămâne.

Atunci când bunul Dumnezeu mi-a pus în inimă proiectul pentru realizarea revistei, în cuprinsul lui, pe lângă apariţia revistei şi a unei emisiuni la radio pentru noi (există tot din martie 2003 – „*Nu eşti singur*" Radio Vocea Speranţei, 94,2 Mhz, în fiecare zi de sâmbătă 11^{00}-11^{30}, reluare în aceeaşi zi 15^{00}-15^{30}), în cadrul proiectului exista şi astfel de întâlniri.

Atunci nu s-a putut, însă acum…

Aşa cum vă anunţam şi în numărul trecut, data, ora şi locul primei întâlniri: 18 aprilie, ora 11, Complexul Semănătoarea.

Rog toţi prietenii care s-au înscris (**Coţofană Doina, Popescu Alexandru, Radu Atodiresei, Pete Cristian, Bote Cristian George, Soare Mariana, Grigorie Rarita (Asfalzia), Constantin Mariana, Capota Marian, Dache Elena Ionica, Constantin Mocanu, Gina Mancaş, Tudor Carmen, Muntean Mariana & Emil, Ioniţă Vasile, Lazăr Flori, Papuc Angelica**), să vă reînnoiţi telefonic dorinţa şi disponibilitatea de a participa.

Puteţi face aceasta, fie sunând la redacţie, fie sunându-l pe cel care a avut iniţiativa, s-a ocupat şi se ocupă de toate detaliile acestei întâlniri şi a celor care vor urma: **Uba George** tel. **0744-388042** sau **0766-547525**

Vă reamintesc tuturor că se oferă sprijin, însoţire şi transport celor care nu pot veni singuri sau însoţiţi de cineva din familie sau de către vreun prieten, însă pentru aceasta trebuie să anunţaţi din timp (de preferat sunându-l pe domnul Uba George, însă mă puteţi suna şi pe mine).

Timpul pe care-l vom petrece împreună va fi deosebit. Noi… vă aşteptăm!

Cu dragoste şi prietenie,
Aurel Burcea

NOTĂ: ***Scopul acestei rubrici este de a ajuta cititorii să folosească în mod raţional resursele terapeutice ale plantelor medicinale. Pentru diagnosticul şi tratamentul bolilor apelaţi la medicul de familie sau la un medic specialist.***

Reguli de siguranţă în fitoterapie

(prima parte)

Dr. Valentin Nădăşan

Atitudine echilibrată

Una dintre trăsăturile general umane este tendinţa spre simplificare. Ca urmare a acestei tendinţe, omul este tentat să vadă toate lucrurile în alb şi negru. Această tendinţă se regăseşte şi în atitudinea oamenilor faţă de remediile din plante. La o extremă, unii îmbrăţişează plantele medicinale fără nici un discernământ, în timp ce alţii le resping fără să cântărească avantajele reale pe care le oferă. Una dintre cele mai frecvente erori care poate să apară în acest context, este convingerea că remediile din plante sunt lipsite de riscuri, deoarece sunt naturale. Adevărul este că simpla origine naturală a unei substanţe folosită în scop terapeutic nu garantează lipsa ei de nocivitate. Alte greşeli frecvente în folosirea preparatelor fitoterapeutice sunt: folosirea pe durată nelimitată sau pe o durată foarte lungă; folosirea în cantităţi sau doze excesive; folosirea nediscriminatorie, fără a ţine seama de potenţialul toxic al unor plante; aprovizionarea din surse nesigure; aplicarea exclusivă a remediilor din plante, refuzul nejustificat al medicaţiei sau intervenţiei recomandate de medic. Fitoterapia este un domeniu complex al medicinii, care necesită, ca şi oricare altă ramură, o abordare nuanţată, echilibrată şi responsabilă. Pentru a putea face acest lucru vă sugerăm câteva reguli importante.

Reguli pentru folosirea în siguranţă a plantelor medicinale

Pentru folosirea raţională a remediilor din plante şi pentru reducerea la minim a riscurilor, este indicat să aveţi în vedere următoarele principii şi recomandări:

Regula nr. 1. Ceaiurile sau plantele medicinale nu trebuie considerate un panaceu (remedii universale, bune în toate bolile). Câteva plante care ar putea fi cel puţin nominalizate pentru un top al panaceelor ar fi următoarele: aloe vera, ginseng, brusturele, coada calului, gălbenelele, genţiana, salvia, tătăneasa şi, desigur, biterul suedez. Fiecare dintre plantele enumerate mai sus au o valoare destul de bine definită în fitoterapie, însă, indiferent de cât de multe ar fi proprietăţile lor, nu sunt totuşi nişte panacee. Într-una din cele mai populare cărţi europene despre plantele medicinale se poate citi despre ierburile suedeze că "alungă" durerea şi ameţeala, cataracta, ochii injectaţi, pustulele, erupţiile, crustele din nas, durerile de dinţi, băşicile de pe limbă, durerile de gât, crampele stomacale, gazele, constipaţia, durerile veziculei biliare, hidropizia, durerile de urechi, hemoroizii, melancolia, depresiile, convulsiile, tuberculoza, gonoreea, epilepsia, paraliziile, variola, erizipelul, cancerul... Cele 45 de efecte senzaţionale, culminează cu punctul 46: "Cine ia zilnic aceste picături, dimineaţa şi seara, n-are nevoie de altă doctorie. Pe scurt, ele gonesc absolut toate bolile. Trupul rămâne viguros, obrazul tânăr şi frumos" (Sănătate din farmacia Domnului pag. 84.) Citatul de mai sus nu este menit să discrediteze cartea în întregime, ci doar să ilustreze una din erorile fundamentale căreia putem oricare să-i devenim victimă, de a considera un ceai sau un extract ca fiind un panaceu.

Regula nr. 2. Ceaiurile din plante nu trebuie folosite ca tratament de bază al unor boli severe. Preparatele fitoterapeutice pot fi folosite în tratarea bolilor uşoare. În bolile severe se vor folosi ca tratament adjuvant şi numai cu acordul medicului. Harry Hoxsey, a trăit în prima jumătate a sec. XX, şi a fost un miner din M-ţii Apalaşi. El a susţinut că deţine o reţetă din ierburi care vindecă tumorile canceroase. După 20 de ani a ajuns să patroneze 17 clinici pe tot teritoriul SUA, în care se ofereau consultaţii în vederea internării la cea mai mare instituţie privată de tratare a cancerului, situată în Dallas. Hoxsey a fost arestat de zeci de ori pentru şarlatanie, însă procurorii n-au găsit nici o persoană care să se simtă înşelată. După procese nenumărate, activitatea lui a fost stopată de oficialităţile medicale texane. Ironia soartei face ca Hoxsey să moară în urma unui cancer de prostată. "Miracolul" nu se adevereşte în cazul inventatorului său. Totuşi, ierburile lui Hoxsey continuă să fie cumpărate de herbaliştii din Texas.

Regula nr. 3. Fiţi conştienţi de toxicitatea unora dintre plantele medicinale şi folosiţi numai ceaiuri fără constituenţi toxici.

Bojor şi Popescu, autorii unui volum valoros de fitoterapie, încadrează plantele medicinale în trei categorii.

-va urma-

Materialul a fost preluat cu permisiunea autorului din volumul „Plantele medicinale uzuale în fitoterapie" Editura Prisma 2003 şi seminarul multimedia „Orientare în fitoterapie" Editura Prisma 2004.

Dacă doriţi să ne adresaţi întrebări suplimentare, puteţi să o faceţi accesând adresa de internet http://www.sanatateplus.net secţiunea „Întrebări", subsecţiunea „Întrebări medicale".

ŞI TU?

Pe drumul crucii, merg încet
Şi strâng veşmântul Lui la piept.
Nu pot să spun că n-am ştiut
Ce fac, atunci când L-am vândut.
Şi cât de tare L-a durut
Negarea că L-am cunoscut
Atunci când eu m-am lepădat
Şi când cocoşii au cântat
Privirea Lui m-a căutat
Să-mi spună cu un glas şoptit:
Şi tu? Şi tu M-ai părăsit?

Pe drumul crucii spre Calvar
Îmi plâng trădarea cu amar
Căci am vândut cu preț de sânge
Un Om nevinovat pe cruce.
Pe drumul crucii merg încet,
Şi strâng veşmântul Lui la piept
Şi-aud… iar glasul Lui, iubit
Eu nu, Eu nu te-am părăsit
Şi te-am iertat, şi… mântuit.

Gheorghiță Țînțar

NUMELE TAU

Numele Tau, îl rostesc dimineata
Numele Tau, e scris în iarba,
Numele Tau, e scris într-o carte
Cu litere mari, fermecate.
Numele Tau, e plin de vraja
E mister ascuns în piatra
E-o cascada ce curge-nspumata
E o raza de soare în toamne sapata
În obrazu-mi batut de furtuna
În sufletul ce striga si geme.
E pace adânca, e speranta
Ce pâlpâie în inima frânta
Numele Tau e dulce, Iisuse,
Numele Tau, sapat pretutindeni
Îl chem, Ti-l rostesc, Ti-l repet
În fiecare zi, pe arsita, ger
Tu-mi stii insomnia ce-i scrisa în perna
Tu stii cum ma zbat, cum Te chem, cum Te caut
Cum orbecai câteodata prin bezna
Si Te gasesc în iubire si-n carte
Tu-mi chemi iar norocul si dragostea toata
Si marea în lacrimi de iubire, Tu chemi.

Gheordanescu Maria – Cobadin (Constanta)

PRIETENUL MEU

special pt. prietenul meu
Chiriță Florea

Pe prietenul meu
Chirița Florea îl cheamă
Şi cu drag îl voi onora
Când la poartă vei veni
Şi tataie, vei striga
Ca să ies în calea ta
Că e singur şi e tare
Să mă ia la adunare.
Anii au trecut,
Şi la 75 de ani ai ajuns
Eşti un om inimos
Şi iubești tot ce e frumos
Tataie Florea la tine mereu vin
Şi sufletul să ți-l alin
La biserică mergem mereu
Să ne rugăm lui Dumnezeu
Lângă mine te aşezi
Şi cu drag tu urmăreşti
Eu sunt prietenul tău
Şi te iubesc mereu
Domnul, să ne sprijine la greu
Să fim sănătoşi mereu

Oprea Laur
Peretu (Teleorman)

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

Talentul… (Creatia ta)

INIMA MEA, BA NU, BA DA

Inima mea, ba nu,ba da
Aşa tocmită e
Nu vrea în veci
Cu nici un pic
Să ierte pe amic
Doară, doar Tu
Isus Tu, Tu poți să ierți
Să ierte precum ierți Tu
Bate adânc la mine-n piept
Să iert şi eu la fel...

Inima mea, ba nu, ba da
Nu vrea a dărui
Dară de vrea e veselă
Să ştie a zâmbi
Doară Tu Doamne
Doar Tu poți
Să faci să dăruiesc
Să dau vreo 2-3 bănuți
Fără să mă chinuiesc.

Inima mea, ba nu, ba da
De ce zice aşa
Cum numai ea ştie aşa, doar ea
Dar vreau a zice da
Dară mai ştie că Isus
Nu ceartă pentru veci
Si cel ce s-a împotrivit
Este primit de-i pocăit

Inima mea, ba nu, ba da,
Ba da, ba nu se vrea
Este tocmită de Isus
Să vrea în ceruri sus.
Căci gânduri doară de cei dragi
De bine şi de vreri
Aşa a mea inimă vrea
Aşa vrea ea
Când Domnul harul îi va da

Diaconu Liviu - Dumbrăveşti (Prahova)

PRIMĂVARA

Noaptea a plecat, este din nou dimineață,
Din pat îmi arunc privirea pe fereastră,
Afară natura este albă, parcă iar a nins,
Dar este primăvară, pomii au înflorit.

Ce frumoasă este primăvara, ca o artă,
Iată că din nou totul se trezeşte la viață,
Pădurile iar ne vor chema, au înfrunzit,
Păsările din nou în ele s-au adăpostit.

Frumoasă eşti primăvară, plină de iubire,
Dragostea se trezeşte la viață odată cu tine
Ne oferi de fiecare dată numai bucurii,
Te aşteptăm mereu fericiți ca iar să revii.

Trilurile păsărilor din nou le vom asculta,
Pădurea şi păsările concert iar o să ne dea,
Este un concert pe care ni-l oferă an de an,
Cu dragoste, cu iubire şi gratuit, fără nici un ban.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

Talentul...

nu cunoaste

handicap!

NOPTI ALBE

Nopti de veghe, nopti cu cerul
Limpede cum e clestarul...
Umbla ziua alb ca varul
Cine v-a-nteles misterul!
Albe nopti de insomnie,

Nopti de vis si doruri pline,
Mi-ati vrajit, o, nopti senine,
Trista mea copilarie!
Si de-atuncea, nopti albastre,

Baldachinuri prinse-n stele,
Toate gândurile mele
Sunt la voi, sunt ale voastre...
Cu pleoapele deschise

Stau si astazi lânga stoluri,
Chinuit de-aceleasi doruri,
Fermecat de-aceleasi vise,
Pâna rosii prin perdele

Intra zorile si-anina
Fluturi palizi de lumina
De peretii casei mele...

Ioan Daniel – Buhusi

MARIT SA FII ISUS IUBIT

Mântuitorul nostru scump
La Tine vin toti cei truditi
Sa-i mântuiesti, sa îi salvezi
Caci esti Fiul lui Dumnezeu.

Marit sa fii Isus iubit
Marit sa fii ca ne-ai iubit.

Mântuitorul nostru scump
În lume Tu ai suferit
Chinuri trupesti si sufletesti
Pentru noi sa ne mântuiesti.

Mântuitorul nostru scump
Pe cruce mult ai suferit
Pacatul lumii ai biruit
Si moartea Tu ai nimicit.

Dar Tu ai înviat din morti
Si-o noua viata noi traim,
Prin Tine, pentru Dumnezeu
Pâna ne iei la Tine-n cer. Amin!

Perciu Elena – Craiova

RUGACIUNE

Oh, Doamne am venit la Tine
Cu rugaminti nenumarate
Si-Ti multumesc, caci dintre toate
Ai împlinit ce-a fost mai bine
Si ai ales Tu dintre toate
Care sa fie pentru mine
Ca sa Te vad numai pe Tine
De aceea Doamne-Ti multumesc
Si-ncerc sa nu ma razvratesc
Sa ma supun si sa fiu tare
Caci Tu ai binecuvântare
În suferinta si durere
Chiar daca nu gasesc placere
Eu stiu ca Tu cureti din zgura
Si suferinta-i cu masura
De aceea Doamne-Ti multumesc
Si-ncerc sa nu ma razvratesc
Oh Doamne am venit la Tine
De poti ca sa ma ierti pe mine.
Sunt un copil cam razvratit
Desi Tu vesnic m-ai iubit,
Si zilnic Tu ai fost cu mine
Desi nu m-am departat de Tine
Tu stii Doamne dorinta mea
Sa fiu prezenta-n casa Ta
De aceea Doamne strig la Tine
Priveste Doamne catre mine,
Si da-mi curaj, si da-mi putere
Sa ma impun cu-a mea parere,
Zdrobeț te Doamne Tu, mândria
Si foloseste a Ta nuia,
Ca sa fim vesnic mântuiti
Sa nu mai fim cei razvratiti

Dinescu Emilia – Titesti (Arges)

APRILIE PENTRU MAMA

De la tata trei trandafiri într-un pahar
De la mine trei narcise în floare
Strălucind ca floarea de mărgăritar
Te vor aştepta, dar în zadar

Te-au aşteptat sărmanele flori
Până au îngălbenit de atâtea fiori
Împreună cu amurgul de april
Am udat bietele flori cu lacrimi de copil.

Cidem Narcis Brâslaşu – Constanța

Ştiai că...

- Cel mai adânc lac de pe Pământ este Lacul Baikal, din Siberia? Acesta are mai bine de 1,7 km adâncime, iar apa de aici reprezintă aprox. 20% din apa "dulce" aflată în stare lichidă de pe Pământ.

- Cea mai mare viteză atinsă de vânt pe Terra a fost de 513 km/h? Acest lucru s-a întâmplat în Oklahoma, în timpul unei tornade în Mai, 1999.

- Cel mai adânc loc de pe Pământ (aproape 11 km) se găseşte în apropiere de Insulele Mariane, în Oc. Pacific?

- Deşertul la nivel global ocupă aproape o treime din suprafaţa de uscat a planetei?

- Aproape 97% din apa de pe Pământ se găseşte în oceane? Totodată, mai bine de 70% din apa "dulce" se găseşte în calotele glaciare din Antarctica şi Groenlanda.

- Locul cu cele mai multe precipitaţii de pe Pământ este Lloro, în Columbia? Precipitaţiile ating aici valoarea medie de 13.000 mm anual.

- Cel mai secetos loc de pe Pământ este Arica, în Chile? Precipitaţiile ating aici 0,76 mm anual. În acest ritm, ar trebui un secol pentru a umple o ceaşcă de cafea.

- Cel mai lung fluviu de pe Pământ este Nilul, ce atinge o lungime de 6.695 km?

- Cea mai joasă porţiune de uscat de pe Pământ este ţărmul Mării Moarte, care se găseşte la 400 de metri sub nivelul de referinţă.

- Cel mai mare vulcan de pe Terra este Mauna Loa, din Hawaii. Acesta atinge 15,2 km de la bază (care este sub nivelul mării) până la vârf?

- Cea mai înaltă cascadă din lume este Angel, în Venezuela, atingând o înălţime de 979 metri?

- În fiecare an cad pe suprafaţa terestră în jur de 1.000 de tone de praf cosmic?

- Particulele de praf ridicate de vânt în Africa pot ajunge până în Statele Unite? La fel şi praful din China...

- În fiecare secundă pământul este lovit de peste 100 de fulgere? Numărul de fulgere ce au loc în atmosferă este însă mult mai mare.

- Cea mai joasă temperatură înregistrată vreodată pe glob este de -89 grade C. Aceasta s-a întâmplat în data de 21 Iulie 1983, la Vostok în Antarctica?

- Cu toate că în cea mai mare parte a timpului, cea mai mare temperatură de pe glob se înregistrează în Death Valley în California, recordul îl deţine regiunea El Azizia din Libia, cu o temperatură de 57.8 grade C? Această temperatura a fost înregistrată în data de 13 septembrie 1922.

- În urma exploziilor solare sunt expulzate în spaţiu particule puternic încărcate energetic. Când acestea intersectează orbita Pământului şi interactionează cu gazele atmosferice se formează aurorele Boreale sau Australe.

Am ajuns deja în oras? întreaba sotia.

- Cu siguranta, raspunde sotul, lovim din ce în ce mai multi pietoni!.

- Pai încetineste atunci!

- Cum sa încetinesc, daca tu conduci???

*****

Într-o buna zi, badea Gheorghe statea pe marginea drumului. Drumul fiind alunecos, la un moment dat un Mercedes condus de un român stabilit în SUA derapeaza si se izbeste violent de un pom. Soferul iese cu greu din masina si zice:

- Vezi bade ce am patit... 6 luni am muncit si uite...

- De, domnule, bine ca ati scapat cu viata...

Câteva ore mai târziu, în acelasi copac se izbeste un VW condus de un român stabilit în Germania, masina se face praf, soferul iese cu greu din masina si zice:

- Vezi bade ce am patit... 1 an am muncit si uite...

- De, domnule, bine ca ati scapat cu viata...

Câteva ore mai târziu, în acelasi copac se izbeste o Dacia 1300 condusa de un român din Bucuresti, masina se face praf, soferul iese cu greu din masina si zice:

- Vezi bade ce am patit... munca de o viata s-a ales praful de ea...

- De, domnule, daca v-ati cumparat o masina asa de scumpa....

*****

Doi naufragiati au reusit cu greu sa ajunga pe o insula pustie.

- Suntem pierduti!

- Nu-ti face griji, ne gasesc ei!

- Crezi?

- Sunt sigur… Am datorii de peste un milion de dolari!

*****

Un politist vine într-o zi acasa cu un televizor ultimul racnet.

- De unde ai televizoru'? întreaba sotia.

- L-am câstigat la un concurs organizat de politie.

- Ce fel de concurs?

- De matematica.

- Si ce v-au dat de facut?

- "Cât fac 5×5?" Iar eu, cu 17, am iesit pe locul trei!

*****

Doi ardeleni taiau o bomba cu fierastraul. Vine al treilea si îi întreaba:

- Ma, da' daca explodeaza?

La care ceilalti doi:

- Apai, nu-i bai, ca mai avem una.

*****

Doctorul american spune:

- La noi, în America, medicina e asa de avansata, ca scoatem un rinichi de la unu', îl transplantam la altu' si dupa 6 saptamâni ala deja îsi cauta de lucru!

Doctorul german raspunde:

- E nimica toata; la noi, în Germania, scoatem un plamân de la unu', îl transplantam la altu' si dupa 4 saptamâni ala deja îsi cauta de lucru!

Doctorul rus spune:

- Nici asta nu-i mare scofala; la noi, în Rusia, scoatem ½ de inima de la unu', o transplantam la altu' si dupa 2 saptamâni amândoi deja îsi cauta de lucru!

Se ridica doctorul român si raspunde:

- N-avem ce sa comparam, toti sunteti înapoiati fata de noi; la noi, în Romania, am luat unul fara creier si fara inima, l-am pus prim-ministru si acum toti ne cautam de lucru...

Rubrica realizata de Oprea Laurian – Peretu (Teleorman)

...::: Anunțurile redacției :::... ...::: Anunțurile redacției :::... ...::: Anunțurile redacției :::...

IMPORTANT!

Propunerea legislativă inițiată în 2009 de deputatul PNL, Cristina Ancuța Pocora, pentru modificarea Legii nr.448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, a fost adoptată pe 17 martie de Comisia pentru muncă și protecție socială.

Inițiativa legislativă, elaborată alături de alți parlamentari, vine să modifice Legea 448/2006, republicată în ianuarie 2008, în sensul majorării prestațiilor acordate lunar persoanelor cu handicap în așa fel încât să le asigure acestora, cel puțin, un trai minim, precizează deputatul liberal într-un comunicat de presă.

Astfel, conform prevederilor inițiativei, persoanele cu handicap vor beneficia de o indemnizație lunară, indiferent de venituri, după cum urmează: în cuantum de 350 lei, lunar, pentru adultul cu handicap grav; în cuantum de 300 lei, pentru adultul cu handicap accentuat; în cuantum de 100 lei, pentru adultul cu handicap mediu și în cuantum de 50 lei, pentru adultul cu handicap ușor, care până acum nu beneficia de această indemnizație.

Potrivit deputatului PNL, această inițiativă majorează și bugetele personale complementare lunare, indiferent de venituri, după cum urmează: în cuantum de 100 lei, pentru adultul cu handicap grav; în cuantum de 75 lei, pentru adultul cu handicap accentuat și în cuantum de 40 lei, pentru adultul cu handicap mediu.

În contextul legislativ specific domeniului persoanei cu handicap, România, ca țară membră a Uniunii Europene, are obligativitatea de a se alinia țărilor membre în ceea ce privește asigurarea normalității și demnității persoanei cu handicap.

Astfel, Guvernul României avea obligația să majoreze prestațiile menționate, încă începând cu luna ianuarie a acestui an. Se pare însă că domnilor guvernanți le este mult mai ușor să găsească 500 de milioane de euro pentru elaborarea unui site, dar le este mult mai greu să găsească sumele necesare asigurării unui trai decent pentru aceste persoane.

Adoptarea în cadrul Comisiei pentru muncă reprezintă un pas important, însă votul decisiv pentru această lege va fi dat în perioada următoare în plenul Camerei Deputaților. În acest sens, deputatul liberal solicită tuturor grupurilor parlamentare să-și asume responsabilitatea în ceea ce privește asigurarea normalității și demnității persoanei cu handicap și să voteze favorabil această inițiativă, în plenul Camerei Deputaților.

Sursa: **www.invingatorul.org – site oficial Societatea Handicapatilor Locomotor Romania**

IMPORTANT!

Poșta Română, ca orice instituție omenească, are lipsuri și greșeli, așa că este posibil ca unii dintre voi, scumpi cititori, să nu primiți revista în vreuna din luni. Ceea ce vă rog este ca în cazul în care acest lucru neplăcut și nedorit are loc și până la sfârșitul lunii nu primiți revista, sunați sau scrieți, urmând ca, în limita revistelor rămase (în fiecare lună tipăresc un mic număr de reviste în plus) să vă retrimit în plic revista.

Nu așteptați să treacă 1-2-3 luni (riscați să se consume și „rezerva"), ci anunțați-mă din timp.

P.S. Vă sugerez însă ca toți să mai vorbiți din când în când cu factorul poștal și să-i reamintiți că primiți această revistă în fiecare lună!

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

Bologa Anișoara – Greci (Mehedinți)

Caut pe Nina și Adriana Tolbă din București, precum și pe Lenuța Pintilie din jud. Iași, cu diagnosticul distrofie musculară. Aceste fete le-am cunoscut la Vâlcele prin anii 1975-1978. Nu mai știu nimic despre ele. Cine cunoaște amănunte rog să mă contacteze la nr. de telefon ***0252-374410***

Liviu Țârău

Vând cărucior electric tip scuter pe trei roți aproape nou. Telefon ***0749-167990***

Brînduşan Sorin

Brînduşan Sorin, pesoană în vârstă de 41 ani, cu handicap locomotor (gr. II de invaliditate) am nevoie de o tricicletă care trebuie să fie adaptată la nevoile personale. Constituie o necesitate, deoarece sunt nevoit zilnic să mă deplasez la locul de muncă pentru a-mi ajuta familia.

Toți cei ce pot să mă ajute cu o binefacere, pot dona o sumă de bani în conturile:
cod IBAN:RO53BRDE220SV44555242200 pentru €(euro)
cod IBAN:RO57BRDE220SV44555162200 pentru RON,
conturi deschise la Banca BRD Groupe Societe Generale, filiala Petroşani, jud. Hunedoara.
Relații la telefon: ***0730-931271*** *sau* ***0727-174248*** *dacă celălalt este indisponibil.*

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm pentru persoanele greu încercate de suferinţă: pentru Sima Maria, mătuşa Dunca Maria, pentru Pop Vasile şi pentru toţi cei care se luptă din greu cu boala şi suferinţa, ca Dumnezeu să aducă sănătate, pace, mângâiere, putere şi eliberarea tuturor.

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

Vă rog mult de tot, pe toţi colegii mei de suferinţă să vă rugaţi pentru noi. S-a ajuns să nu mai găseşti nici o plăcere în această viaţă. Să ne ajute Domnul să avem parte de mântuire.

Nica Genoveva – Livezi (Bacău)

Să ne rugăm pentru ca sănătatea lui Aurel Burcea şi a celor care lucrează la această minunată revistă, să fie întăriţi şi ocrotiţi.

Să ne rugăm pentru ca El să trimită solii celor care sunt în scaune cu rotile, singuri şi care au nevoie de cineva să-i ajute la problemele de fiecare zi.

Huţu Lidia – Botoşani

Să ne rugăm pentru realizarea proiectului din Bucureşti.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Criza economică şi financiară afectează şi revista, aşa că revin cu rugămintea: „genunchiul jos". Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare. Dar dacă noi nu cerem în rugăciune…

Mulţumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::...

Văcaru Anca – Rm. Vâlcea

*Pentru prietena mea **Petcu Georgiana Elena** din Rm. Vâlcea, care pe data de 5-04-2010 a mai pus un trandafir în eternul buchet al vieţii. Îi urez din suflet un călduros şi sincer **„La mulţi ani!"**, viaţă lungă, sănătate şi anii care vor urma să-ţi fie plini de bucurii, fericire şi iubire.*

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinţi)

*Pentru prietenul meu drag **Ioan Ciup** care împlineşte pe data de 8 aprilie o frumoasă vârstă.*

*Pentru **Claudel Neacşu**, 16 aprilie, pentru Otilia Necula, 30 aprilie. Le transmit cele mai sincere urări de sănătate, fericire, bucurii şi un călduros **„La mulţi ani!"***

Belciu Cristian – Călăraşi

*În luna a patra distinsele doamne **Fotache Geta** din Făgăraş şi **Vizitiu Veronica** din Mehedinţi, fac o frumoasă vârstă. Le doresc multă sănătate, bucurii şi Dumnezeu să le ocrotească. **„La mulţi ani!"** şi să fiţi iubite!*

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

*În luna a patra prietenii mi de suferinţă mai pun o frezie în buchetul vieţii: **Şalac Petrica** - Bistriţa N., **Pal Angela** - Bacău, **Cloşcă Flori** - Botoşani, **Focşa Florenţa** - Iaşi, **Fotachi Geta** - Braşov, **Petcu Georgiana** - Vâlcea. Să fie sănătoase şi iubite. **„La mulţi ani!"***

*Pentru doamna **Vizitiu Veronica** din Mehedinţi, care în luna aprilie mai adaugă o lalea în buchetul vieţii. Îi doresc multă sănătate şi în anii ce vor urma să aibă în viaţă numai curcubee de flori şi iubire. **„La mulţi ani!"***

Dobra Doina – Ciolăneşti (Teleorman)

*Pentru **Nicuşor Cristea** din Sibiu, care pe 26 aprilie împlineşte o frumoasă vârstă. Multă sănătate şi Domnul să te aibă în paza Lui. Un sincer şi călduros **„La mulţi ani!"***

Anonim

*Pentru **Alexandra Chiriţă** din Bucureşti: astăzi, 13 aprilie serbezi ziua ta de naştere. Prietenii tăi din toată ţara îţi urează din inimă un sincer **„La mulţi ani!"**, multe bucurii şi împlinirea tuturor dorinţelor. Să-ţi fie calea presărată cu trandafiri, să trăieşti mulţi ani fericiţi ca să ajuţi pe prietenii în suferinţă. Pupici dulci şi nu uita că te iubim.*

Neacşu Anghel & Viorica – Petroşani

*Cu ocazia zilei de naştere a filului nostru **Claudiu,** care pe data de 16 aprilie va împlini frumoasa vârstă de 16 ani, noi părinţii îi dorim multă sănătate, fericire, să devină un bărbat responsabil şi un călduros **„La mulţi ani!"***

COPLATA - o soluție pentru sistemul medical?

Coplata în Sănătate ar putea intra în vigoare anul acesta

- partea I -

Avocat DANA BORDEIANU

Ministerul Sănătății a definitivat legislația privind mecanismul de coplată, astfel că, **în cazul în care legea va trece de Parlament**, de la 1 iulie 2010 am putea plăti pentru serviciile medicilor de familiei sau a celor din spitale.

Mecanismul de coplată se regăseşte în proiectul de modificare a Legii nr. 95/2006 privind reforma în domeniul sănătății, lansat miercuri în dezbatere publică de ministerul de resort. De asemenea, proiectul a fost transmis spre consultare asociațiilor profesionale din domeniu, asociațiilor pacienților şi reprezentanților sindicatelor.

Potrivit Ministerului Sănătății, introducerea mecanismului de coplată prin tichetul moderator pentru sănătate reprezintă una dintre principalele clauze ale angajamentului financiar pe care Guvernul României l-a încheiat cu FMI şi Banca Mondială.

Ministerul de resort consideră ca noua măsură va duce la o mai bună adresabilitate a populației către sistemul de asistență primară, la îmbunătățirea finanțării sistemului de sănătate şi la realizarea unui control în ceea ce priveşte neefectuarea serviciilor, asigurându-se astfel creşterea calității asistenței medicale.

Coplata va reprezenta contribuția personală la plata serviciilor medicale, a medicamentelor şi dispozitivelor, **în momentul utilizării efective** a acestora.

Unde se aplică coplata?

Sistemul de coplată se va aplica în medicina primară, la medicul de familie, la medicul specialist şi în spitale, însă nu şi pentru asistența medicală de urgență. Pentru contribuția personală a serviciului medical pacientului i se va elibera un document numit tichet moderator pentru sănătate, prin care se face dovada realizării actului medical şi a plății acestuia.

Cât plătim?

Ministerul Sănătății promite că tichetele pentru sănătate vor avea valori accesibile, iar categoriile defavorizate vor fi protejate, fiind scutite de la plata acestora. Contribuțiile pentru aceste persoane urmează să fie acoperite din fonduri publice.

Contribuția personală a cetățenilor prin tichetele pentru sănătate nu va depăşi 600 RON/an.

Servicii de medicină primară

Coplata pentru consultațiile medicului de familie aferente serviciilor care nu sunt incluse în capitație sau care sunt plătite separat (imunizări, etc) va fi 5 lei, iar

pentru vizitele la domiciliu în afara programului de lucru de 7 ore va fi de 15 lei.

Servicii în ambulatoriu

Consultația la medicul specialist din ambulatoriu va fi de 10 lei, iar una la medicul specialist în afara programului de lucru – 20 lei

Consultația efectuată de serviciul de ambulanță, doar în cazul când aceasta reprezintă solicitare de consultație la domiciliu – 20 lei

Serviciile de recuperare în ambulatoriu, pentru proceduri de fizioterapie, kinetoterapie, masaj, etc, coplata este de 50 lei pe cură, maxim 100 lei pe an (luându-se în calcul în medie 10 zile per cură, 2 cure/an)

Servicii spitalicești

Coplata pentru spitalizare va fi de 10 lei, iar pentru spitalizarea continuă de 50 de lei

Pentru unele servicii paraclinice de asemenea se va încasa coplată:

analize de laborator – 1 leu/test

radiologie şi explorări funcționale – 5 lei

CT fără substanță de contrast – 25 lei, iar CT cu substanță de contrast – 50 lei

RMN fără substanță de contrast – 100 lei, iar RMN cu substanță de contrast – 200 lei

angiografie – 150 lei

scintigrafie – 100 lei.

-va urma-

Sursa: www.avocatnet.ro

Maggie Parrish

autobiografie

de Margareta (Maggie) Parrish

Rubrică realizată de
TRAIAN FLOREA - Canada

Accidentul

Ne-am mutat din deşert în zona centrală a Californiei. Luasem carnet de conducere. Aveam o maşină micuţă, albă, care mergea foarte bine.

Pe 21 mai ne aflam la mama lui B. Era prima mea zi de serviciu în cadrul unui spital. Aveam de condus două ore şi jumătate până acolo. Soţul meu mergea şi el spre casă în aceiaşi direcţie cu maşina lui. Am întrebat-o pe fetiţa mea cu cine vrea să meargă în maşină - cu tati sau cu mami? Pentru prima data a dorit să meargă cu tati.

Am pornit. Era o zi frumoasă de primăvara. Eram emoţionată gândindu-mă cum va fi la serviciu. Goneam cu 120 km/oră (80 ml/oră) pe autostrada 101. Era ora 2 după amiaza; o oră când circulaţia era foarte intensă. Deodată am simţit că maşina trage primejdios spre stânga. Am sucit volanul puternic spre dreapta, dar am realizat că mă duc direct spre maşina soţului meu. M-am înfiorat la gândul că-mi omor familia. Am tras volanul din nou spre stânga şi am pierdut controlul maşinii. Maşina s-a rostogolit în aer de trei ori şi atunci, între pământ şi cer am strigat îngrozită în faţa morţii: "Doamne". Negura s-a aşternut peste mine şi n-am mai

ştiut nimic. Dar în clipa aceea Domnul a intervenit. "Mă înconjuraseră legăturile morţii şi mă îngroziseră râurile pieirii; dar, în strâmtorarea mea, am chemat pe Domnul şi am strigat către Dumnezeul meu. Din locaşul Lui El mi-a auzit glasul; Şi-a întins mâna de sus, m-a apucat şi m-a scos din apele cele mari." (Ps.18.4,6,16)

Maşina a aterizat pe banda unde maşinile veneau din direcţia opusă, la numai câţiva centimetri de o groapă adâncă de zece metri.

Uimitor a fost faptul că nici o maşină nu circula pe şosea la ora aceea de vârf.

Soţul şi fetiţa mea au privit

> **"Povestiti printre neamuri slava Lui, printre toate popoarele minunile Lui!"**
> *(Psalmii 96,3)*

neautoraţi întregul accident. Fetiţa mea întreba într-una: "Tati, de ce se rostogoleşte maşina mamei aşa?" Avea doar trei ani.

A sosit Poliţia şi un minut mai târziu a sosit o maşină în care - din întâmplare - se aflau un medic şi o asistentă. Tocmai terminaseră serviciul. Pe ei i-a trimis Dumnezeu să-mi dea primul ajutor. Abia dupa aceea a venit ?i ambulanţa.

Bătălia pentru viaţă

La spital medicii m-au examinat cu atenţie şi au spus că nu-mi garantează viaţa până a doua zi. Îmi rupsesem oasele gâtului. Din cauza izbiturilor capul se umflase peste limita normală. Am intrat în operaţie - o operaţie de 9 ore şi jumătate - timp în care mi-au fost ataşaţi nişte scripeţi cu greutăţi de 20 kg pentru a-mi trage capul şi astfel să-mi pună oasele gâtului la loc.

So?ul şi fetiţa mea aşteptau cu înfrigurare verdictul. Au trecut 30 de ore şi medicii s-au pronunţat: scăpasem cu viaţă dar rămăsesem paralizată pentru totdeauna de la gât în jos. Am fost îmbracată într-un corset iar capul şi gâtul mi-au fost fixaţi într-un cadru de metal pe care aveam să-l port patru luni. În graba lor de a-mi salva viaţa, cadrele medicale nu m-au spălat de sânge şi nisip. Şi am stat aşa patru luni.

Dar greul de abia acum începea.

Zile şi nopţi treceau iar eu nu puteam să mişc. Ştiam că fusesem într-un tragic accident dar nu ştiam că sunt paralizată. Aveam tot felul de tuburi şi furtune în gură, în nas, în gât şi în stomac. Nu puteam vorbi decât dacă medicul, care se ocupa cu respiraţia, venea şi îmi punea un căpăcel în gaura din gât. Când medicul chirurg a venit să mă vadă am cerut disperată să-i vorbesc, iar când m-au pregătit l-am bombardat cu întrebări. Am descoperit că oboseam neobişnuit de repede. Chirurgul mi-a explicat răbdător că în urma accidentului întregul organism a intrat în şoc şi pierdusem într-o singură zi 17 kg din masa muşchiulară. Scăzusem brusc la 30

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

de kg (70 lb). L-am întrebat disperată când aveam să merg din nou. M-a privit cu atenţie şi mi-a spus că, din punct de vedere medical, nu aveam nici o şansă să merg din nou. Eram paralizată. Îmi rupsesem coloana vertebrală în zona gâtului. Am tăcut şocată... Nu era absolut nici-o şansă? Medicul a privit în sus şi mi-a spus că numai Dumnezeu putea face o minune. A plecat.

Întrebări înnebunitoare îmi zburau prin minte. Eram paralizată; ce se va întâmpla cu fetiţa mea? Cum aveam să trăiesc de aici înainte? Îmi curgeau lacrimile şi nu eram în stare să mişc mâna să le şterg. Capul şi gâtul mă dureau teribil uneori. Când mă necăjeam făceam febră. Simţeam o dorinţă grozavă să mişc picioarele, măcar un centimetru. Faţa mă durea; tot ce puteam să mişc erau pleoapele. Zi de zi stăteam în aceaşi poziţie privind tavanul. Îmi făcusem o ocupaţie în a număra punctele negre de pe tavan. La un moment dat ajunsesem la 500. Când mă mâncau ochii sau cădeau particule fine de gunoi din tavan în ochi, clipeam des rugându-mă Domnului să-mi dea răbdare. Nu aveam pe nimeni să-mi cureţe ochii sau nasul. Şi aveam aşa o mare nevoie... Am învăţ0at din greu că atunci când aveam mâncărimi sau ceva mă deranja trebuia să aştept până îmi trecea. Capul mă mânca îngrozitor, având părul murdar de sânge amestecat cu pământ.

Noaptea aveam coşmaruri şi de frică încercam să stau trează. Ziua eram obosită dar nu dormeam pentru că făceam un zgomot ciudat când respiram prin furtun, iar personalul medical se distra grozav pe socoteala mea. Mi-era ruşine.

Asistentele veneau rar şi cercetau cum merg perfuziile şi furtunele. Erau aşa de ocupate că n-aveau timp să stea de vorbă. Nu puteam să privesc pe fereastră, fiind în spatele meu. Nu ştiam cum treceau zilele, n-aveam noţiunea timpului. Lumina era aprinsă tot timpul.

Nu puteam mişca capul. Tot ce cuprindeam cu privirea erau tavanul şi uşa. Priveam arzător u?a dorind să prind o crâmpee de mişcare dincolo de ea. Mă aflam în secţia de reanimare (intensive care) unde am petrecut cinci săptămâni.

Soţul meu venea adeseori dar nu avea voie să stea prea mult ca să nu mă obosească. Suferea mult. Nu în?elegea de ce Dumnezeu îngăduise acest accident în viaţa cuiva care-L iubea atât de mult pe El. Într-o zi s-a supărat pe asistente că nu au grijă de mine cum trebuie şi le-a imputat nervos acest lucru ridicând tonul. Asistentele au chemat poliţia care l-a luat. A petrecut o noapte închis (in jail - arest) la poliţie. A doua zi i-au dat drumul. Eu stăteam neajutorată în pat privind totul, fără să pot scoate un cuvânt. Mă rugam Domnului; era singurul meu ajutor. După zece zile mi s-a dat voie să primesc vizite. Un val de prieteni au venit să sufere împreună cu mine şi să mă încurajeze. Prietenii români de la biserica din Loma Linda au venit de asemenea.

L-am chemat pe pastorul mărun?el şi sub?rel, care acum se afla în America. Doream să-i vorbesc crezând că voi muri. Doream să-mi pun sufletul în rânduială cu Domnul. A venit de departe special pentru mine. Mi-am revărsat inima spunându-i tot ce aveam nevoie şi dânsul s-a rugat pentru mine. M-am mai liniştit oarecum.

Fetiţa mea venea uneori să mă vadă şi dorea atât de mult să stea lângă mine. Dar eu nu suportam să mă atingă cineva. Sufeream amândouă deoarece ne era dor la una de cealaltă.

-va continua-

Sursa: Autobiografia – Maggie Parrish (mbmparrish@yahoo.com)

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

..::: Viața aşa cum este :::... ..::: Viața aşa cum este :::... ..::: Viața aşa cum este :::...

>>> continuare din pagina 3

Dorim să deschidem, cu ajutorul Domnului, un complex de într-ajutorare, tot pentru aceste persoane, pentru a-i ajuta si spiritual, moral dar şi în mod direct, nu numai cu vorbe, ci a le face menajul, ajutor medical, etc., printr-un centru de recuperare fizioterapie-masaj, o spălătorie pentru menaj şi curăţenie la domiciliul lor. Nu în cele din urmă dorim să le dăm şi de lucru printr-un atelier mic de croitorie, ambalare şi tot ce pot ei să facă pentru a le umple şi timpul pe care îl pierd plictisindu-se, pentru a se şi împrieteni unii cu alţii, dar a le şi da un mic suport financiar prin munca lor proprie.

Sper că cu acest proiect Domnul Îşi face lucrarea Sa pentru persoanele cu dizabilităţi şi El Îşi va descoperi puterea, slava şi măreţia pentru că numai cu El şi prin El vom putea să biruim şi să realizăm acest proiect pentru persoanele care au nevoie de sprijin din Bucureşti şi, de ce nu, în viitor, şi din ţară prin noi centre deschise în marele oraşe din România.

Domnul să-si facă El lucrarea cum e în planul Său iar noi aşteptăm îndurarea Sa în viețile noastre pe plan personal, profesional şi spiritual.

Domnul să ne ajute să facem voia Sa şi să-I fim plăcuți până la venirea Sa, iar când va veni să ne găsească după voia Sa şi să ne ducă în Împărăția Sa.

Domnul să ne ajute la asta. Amin

-sfârşit-

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor, dar și în sms sau e-mail!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Nica Genoveva – Livezi (Bacău)

Știu ce înseamnă să fii „ca o legumă", cât de greu este (în plus, eu nu mă pot folosi nici de mâini, hrănindu-mă mereu maică-mea) așa că m-au durut și m-au întristat cele prin care ați trecut.

E rău și greu dacă ați ajuns să aveți nevoie de o macara. Este f.f. scumpă (de la vreo 1.200 euro până spre câeva mii de euro). Pe mine m-a ajutat bunul Dumnezeu s-o am gratis. Este simplă, nu pot s-o folosesc singur. De fapt, acest tip de macara nu mărește gradul de independență al nostru, ci ușurează f. f. mult munca celor care ne ajută (mă refer la cele simple).

Vă reamintesc ceea ce am scris în numărul trecut pe copertă: ***„Nu te teme de ziua de mâine, Dumnezeu este deja acolo"*** (Anonim). Este o realitate, El este deja acolo, având n soluții pentru orice.

Huțu Lidia – Botoșani

Dacă cel/cea care împiedică revista să ajungă în mâinile d-voastră, face aceasta pentru a o citi, pentru că este interesat(ă) de noi și nevoile noastre, lucrurile nu sunt așa dureroase, însă dacă face aceasta din răutate…

Ceea ce vă rog este ca d-voastră, în cazul în care nu primiți revista din luna respectivă până pe 28 ale lunii, să mă anunțați și cu toată inima vi-o retrimit în plic.

Savu Aurel – Bucureşti

Mă bucur că vă place revista și că v-ar plăcea să participați la întâlnirile din București, însă la aceste întâlniri vom fi câțiva și în cărucioare, iar cum d-voastră nu vreți să cunoașteți persoane în cărucior…

O mică rugăminte: schimbați-vă atitudinea! Nici nu bănuiți cât de deosebiți sunt mulți din cei nevoiți să-și petreacă viața într-un cărucior!

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeș)

A venit primăvara! Dat fiind faptul că în ultimele două scrisori a reieșit cu putere (mai ales din ultima) dorința mare și nerăbdarea cu care așteptați anotimpul care doriți să vină „*și să nu mai plece niciodată!*", mi-am permis și eu să exclam încântat „A venit primăvara!".

Și încă ceva: știți că majoritatea cercetătorilor Sfintelor Scripturi (dacă nu chiar toți!) spun că anotimpul care se aseamănă cel mai mult cu ceea ce va fi pe Noul Pământ este primăvara? Așa că bucurați-vă și… rugați-vă să fiți atunci acolo. De fapt… să ne ajute El să fim cu toții!

Despre celelalte lucruri amintite în scrisori, citiți vă rog 2 Timotei 3, 1-5.

Gheorghiță Țînțar

Ce bine ar fi ca fiecare dintre noi să înțelegem că și noi L-am răstignit, nu numai evreii de acum 2.000 de ani. Frumoasă poezie, menită să ne pună pe gânduri. Mulțumesc pentru felicitare.

Huțu Lidia – Botoșani

Aprecieri, urări, îndemnuri, sfaturi… a fost o plăcere să citesc scrisoarea d-voastră. Nu mi-ați spus însă dacă ați primit revistele pe care vi le-am retrimis.

Dănilă Elena – Grozești (Iași)

Adevărat a înviat! Însă degeaba a înviat în urmă cu aproape 2.000 de ani, dacă nu-I permitem să învieze și-n inimile noastre, făcându-ne buni, înțelegători, optimiști...

Îți mulțumesc pentru cele scrise și mă bucur că și tu te numeri printre cei care și-au deschis inima și L-au invitat s-o curățească și s-o liniștească.

Bologa Anișoara – Greci (Mehedinți)

„Casă de piatră" Geaninei și s-o ajute bunul Dumnezeu să continue să rămână pentru d-voastră aceeași nepoată caldă și iubitoare. Cât despre acel nr. de telefon, da, este al Violetei.

Dănilă Neculai – Suceava

Primăvara! Cred că toți oamenii așteaptă acest anotimp, însă noi, cei cu probleme de deplasare, avem mult mai multe motive pentru a aștepta cu mare nerăbdare acest frumos anotimp. Să vă ajute bunul Dumnezeu să vă bucurați din plin de tot ce v-a pregătit El în această primăvară, și nu numai!

Perciu Elena – Craiova

A fost o încântare citirea poeziilor și a frumoaselor versete din Scriptură, dar am o mică rugăminte: ar fi mult mai bine dacă ați trimite numai câte o poezie, maxim două. Trimițând multe, eu n-am să pot publica decât una, iar celelalte… D-voastră hotărâți!

Salutări calde tuturor celor cu care locuiți!

Elena S. – Ploiești

Mă bucură modul frumos în care lucrează Dumnezeu, dar și mai mult mă bucură faptul că d-voastră vedeți aceasta, deoarece El lucrează frumos în viața fiecăruia, dar fie suntem concentrați pe altceva ce ne dorim și nu avem, iar pe cele ce le avem nu prea le apreciem, fie când primim ce ne dorim, considerăm că e normal să le avem, sau că banii care…, sau „norocul", sau…

Pieleanu George – Alexandria

Mă bucur că mă înțelegi și mă bucur că aștepți revista de fiecare dată cu mare nerăbdare. Cât despre sponsori, așa cum bine ai observat, sunt puțini, dar sunt mărinimoși. Le mulțumim și Dumnezeu să-i binecuvânteze. Aștept să mai scrii.

Mihăescu Simona (Georgiana) – Târgoviște

Ce pot să mai spun? V-ați format frumosul obicei ca, din când în când, să ne faceți surprize plăcute, de a ne umple inimile cu bucurie. Eu, împreună cu toată familia, vă mulțumim. (Nu am un număr de telefon al d-voastră!)

Cidem Narcis Brâslașu – Constanța

Când primești o carte cu o dedicație de suflet, chiar de la autor, inima se umple de emoție, recunoștință… Iar poeziile sunt superbe! Mulțumesc Narcis!

Vali Fencea – Ciutelec (Bihor)

Atâta deschidere și atâta franchețe m-a impresionat și mă impresionează ori de câte ori citesc scrisorile tale. E o

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

plăcere şi o încântare să citesc cele ce scrii. Amănuntele despre viața ta se împletesc natural cu gânduri profunde despre viață, suferință, Dumnezeu…, toate sănătoase şi echilibrate. Iar poeziile…

Mulțumesc mult pentru tot ceea ce ai scris despre revistă. Acum, când scrisorile s-au rărit şi primesc doar scurte mesaje (şi acestea din ce în ce mai rare), bogăția de aprecieri şi observații pertinente din scrisorile tale înseamnă mult pentru mine. Aştept cu nerăbdare viitoarele scrisori!

Barbu Sorin; Dumitraşcu Alexandrina – Slobozia; Rădulescu Cătălina – Bărbuleț (Dâmbovița); Nicu Mărioara – Arad; Magda – Rădăuți; Bileţchi Florin – Bucureşti; Dobra Doina – Ciolăneşti (Teleorman); Costea Lidia – Vălenii de Munte; Ordace George & Veronica – Costeşti (Vaslui); Vulpe Codruț – Tileagd (Bihor);

Felicitări frumoase, mulțumiri, scurte mesaje sau un mic gând frumos, toate menite să exprime bucuria primirii revistei şi să-mi umple şi mie inima de bucurie. Vă mulțumesc, aşa cum mulțumesc şi tuturor celor ce au sunat.

Doresc să corespondeze:

Munteanu Ionel Gabriel - Constanța

*Am 34 ani, handicap gr. 2 (pareză dreaptă) şi doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată, cu un handicap uşor sau gr. 2, sociabilă, amabilă, în vederea unei relații de prietenie lungă. Pot fi contactat la **0727-075480**.*

Anonim

Am 52 de ani, 1,68m, 62 kg, cu un caracter deosebit, fără vicii, o fire veselă. În urma unui accident mă deplasez mai greu, dar pentru cele necesare în casă mă descurc singur.

*Doresc să cunosc o doamnă cu suflet mare, cu vârsta 42-48 ani, 1,64-1,70 înălțime, maxim 62 kg, drăguță, comunicativă, o fire veselă (de viață). Urăsc minciuna şi infidelitatea. Locuiesc la marginea unui oraş f. frumos (zona Argeş). În prima fază doresc o prietenie, restul vine de la sine. Rog seriozitate maximă! **0765-316796** sau **0348-438641***

Neagu Petrică

*Bună! Mă numesc Petrică Neagu, sunt din Buzău, am 55 de ani. Sunt de religie adventist şi doresc să comunic cu frați şi surori din țară. Pot fi contactat la ID-ul: **petricaneagu90***

Ghevrec Viorel – Turnu Măgurele

*Am 53 de ani, am 1,65 m, sunt ortodox, am handicap uşor şi vreau să cunosc o fată cu vârsta între 40-50 de ani, cu casă. Să fie serioasă, să aibă până în 65 kg şi să nu fie în cărucior. Pot fi contactat la **0762-422125***

Liviu Țârău

*Caut soție, stare materială bunişoară, accept şi o persoană dintr-o instituție, azil, pe care o pot scoate de acolo. Telefon **0757-726655***

Nicola Constantin – Argetoaia (Dolj)

*Am 41 de ani, am handicap gr. 2 (pareză dreaptă) şi caut o fată cu vârsta între 40-45 ani în vederea căsătoriei. **0764-866972**.*

Savu Aurel – Bucureşti

*Mă numesc Savu Aurel, cu domiciliul în **Bucureşti, str. Filiaşi, nr. 25, sect. 5,** am aproape 37 de ani şi sunt persoană cu handicap gr. 2, însă nu am un handicap locomotor. Am hobby-uri ca: cititul, plimbatul, muntele, să recit poezii.*

Aş vrea să cunosc fete şi băieți din Bucureşti sau județe apropiate, cu vârsta între 30-45 ani şi foarte important să nu fie în cărucior.

Țupu Gelu

*Mă numesc Țupu Gelu, loc. Roznov, str. Libertății, jud. Neamț cod 617390. Am 40 de ani şi doresc cunoştință în vederea căsătoriei cu o fată creştină. **0233-667089** şi **0751-161308***

Văcaru Anca – Rm. Vâlcea

*Mă numesc Anca Elena, am 20 ani, sunt din Rm. Vâlcea şi doresc să corespondez cu fete şi băieți de vârstă apropiată. Mă puteți contacta la nr. de telefon **0741-580194**, sau ID de mess **anca18390***

Nelu

*Mă numesc Nelu, am 29 de ani, sunt din Bucureşti şi sunt nevăzător. Caut jumătatea pereche. Doresc să fie din Bucureşti, cu un handicap de vedere mai uşor, cu vârsta între 22-30 ani. Răspund la următorul nr. de telefon **0731-147178** (între orele 11-19, sâmbăta 12-14). Nu răspund la bip, sms, sau nr. private.*

Gigel

*Mă numesc Gigel, sunt din Prahova, am 31 de ani şi aş vrea să corespondez cu fete serioase de seama mea. Eu sunt cu handicap gr. 1, folosesc fotoliu rulant. Mă puteți contacta la **0764-754686**.*

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: AGI Construct
Construcții civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălțăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Tipărit la: Tipografia Î.F. Gîgîlice - tel. fix 0247-313041; mob. 0748-137997